

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



А.В.Борщук

Меню

28 ноября 2023г.

ЯСЛИ 12 ЧАСОВ

с 179 00

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	88	Каша «Дружба» молочная	150	3.14	5.08	13.1	210	0.4
		Батон с маслом	15/5	2.3	4.3	9.0	105.0	
		Кофейный напиток	180	3.1	3.2	11.1	84.0	
Итого			350					
II Завтрак								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	30	0.3	2.5	4.2	21.4	3.2
	74	Рассольник на к /бульоне	150	4.0	2.1	11.1	83.0	5.5
	282	Котлета из мяса птицы	60	11.0	9.8	4.8	150.0	0
	204	Макароны изделия отварные	120	4.1	4.48	30.1	170	0
	123	Напиток из смородины	150	0.1	0.04	8.7	34.7	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			460					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.1	25.8	170	0
		Молоко	150	4.5	3.9	6.2	82.3	1.4
Итого			200					
Ужин								
		Рыба под яйцом	70	13.1	13.8	11.0	103.0	0.14
		Капуста тушеная	130	2.8	4.2	9.7	90.0	21.0
		Чай с лимоном	180/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			400					
Всего								

Медсестра

Царина

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 379»



/А.В.Борщук

Меню

28 ноября 2023г.

САД 12 ЧАСОВ

179 00

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
	88	Каша «Дружба» молочная	200	3.16	5.09	13.17	211.58	0.45
		Батон с маслом	15/5	2.3	4.3	9.1	105.5	0
		Кофейный напиток	180	3.10	3.20	11.18	84.91	0.54
Итого								
II Завтрак								
		Сок фруктовый	80	0.9	0.2		47.0	15
Итого								
Обед								
	15	Салат из моркови	40	0.3	2.51	4.29	21.79	3.26
		Рассольник на к/бульоне	200	4.2	2.19	11.16	83.35	5.5
		Котлета из мяса птицы	70	11.2	9.88	4.81	153.0	0
		Макароны изделия отварные	130	4.19	4.48	30.12	170.2	0
		Напиток из ягоды	180	0.1	0.04	8.71	34.72	20.0
		Хлеб пшеничный	15	2.1	0.1	14.2	70.0	
		Хлеб ржаной	20	2.7	0.3	17.9	81.0	
Итого			620					
Полдник								
		Печенье	50	3.24	6.16	25.84	174	0
		Молоко	200	5.5	3.9	6.3	84.3	
Итого			250					
Ужин								
		Рыба под яйцом	80	13.13	13.89	11.9	103.2	0.14
		Капуста тушеная	150	2.8	4.2	9.74	91.05	21.9
		Чай с лимоном	200/5	0.12	0.02	10.2	41	2.83
		Хлеб пшеничный	15					
Итого			450					
Всего								

Медсестра

И. Борщук